

地産地消 & まごわやさしい料理教室②

「こんなに使える、大矢知手延素麺」

地産地消と季節の取り合わせによるカラダにやさしい料理を学んで、地域の魅力を再発見してみませんか。

- 日時 : 6月28日(木) 10:00~13:00
場所 : あさけプラザ 2階料理室
対象 : 四日市市及び三重郡に在住または在勤・在学の人
講師 : 柵山 咲子(さくやま さきこ)さん・松山 千奈美(まつやま ちなみ)さん
定員 : 20人(応募多数の場合は抽選)
参加料 : 1,500円
持ち物 : エプロン、ふきん、筆記用具
申込み : 6月13日(必着)までに、郵便番号、住所、名前、年齢(託児の子どもは月年齢)、電話番号、講座で知りたいことを、往復はがきで同プラザ「まごわやさしい料理教室②」係へ



キッズのはつらつエクササイズ

- 日程 : 6月21日(木) 10:30~11:15
場所 : あさけプラザ 体育館
内容 : ストレッチやかけっこ、バランス運動など
講師 : 藤原 ルミさん
対象 : 四日市市及び三重郡に在住または在勤・在学の保護者と子ども(2~4歳)
定員 : 20組(先着順)
参加料 : 無料
申込み : 6月20日(水)までに、電話または直接あさけプラザへ
持ち物 : 上履き、ヨガマットまたはバスタオル2枚、フェイスタオル2枚、飲み水



高齢者講座(健康体操)

- 日時 : 6月20日(水) 13:30~15:00
場所 : あさけプラザ 1階第1集会室
対象 : 四日市市及び三重郡に在住の60歳以上の方
指導者 : 藤井 信子さん
参加料 : 無料
申込み : 当日直接お越しください(事前申込み不要)



あさけプラザ

キャラ&ルミコ

アロハノウポリネシアンダンス



私達は、ポリネシアン諸島のダンスを、2歳~80歳代の仲間と、ハワイ在住のケリイカケライブニオウマカニより、その歴史と文化と共に学び、地元での施設訪問、ボランティア活動を通じ、伝えています。
あさけプラザでは、月2回木曜日の午後に練習しています。一度是非、すてきな音楽に乗せたダンスを体験してみませんか。お待ちしております。
キャラ&ルミコアロハノウポリネシアンダンス
連絡先:クウカヒプアホクハノハノマカマイ 瀬古 瑠美子
Tel:059-364-1202